



Les participants apprennent et s'entraînent à envahir le territoire de l'adversaire afin de marquer le plus de points possible sans se faire toucher.

Installation

- Extérieur
- Gymnase

Matériels et équipement

- 1 petit papier pour chaque disque
- 20 cerceaux
- 20 disques
- Dossards pour un groupe

Sécurité

Inspecter la zone d'activité et éliminer les dangers potentiels. Vérifier que la surface d'activité offre une traction suffisante. Délimiter le terrain à une distance sécuritaire des murs et des obstacles. Insister sur le fait que toucher ne veut dire ni pousser ni attraper. Indiquez les parties du corps qu'on peut toucher (p. ex, les bras, le dos).

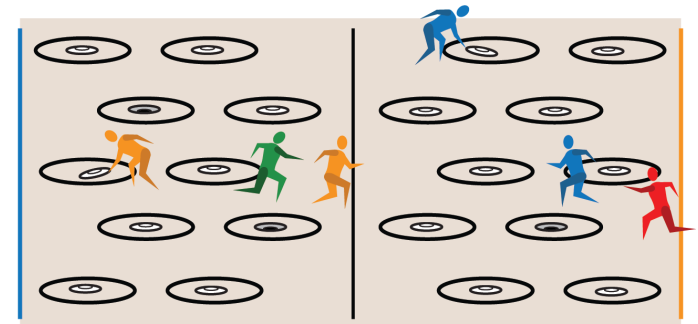
Information sur l'activité

Préparation

- Répartir les participants en 2 groupes et diviser en 2 la zone d'activité. Assigner chaque groupe à un des 2 côtés.
- Les participants posent 10 cerceaux avec un disque à l'intérieur de chaque côté de la zone d'activité.
- Les participants attribuent un nombre de points à chaque disque en y collant sur le dessous un morceau de papier portant un chiffre. Ils vérifient que les chiffres sont bien tournés vers le bas pour qu'ils soient cachés.
- Sélectionner 2 participants dans chaque groupe qui seront les chasseurs.

Instructions

- Le but de l'activité est de passer sur le côté du terrain adverse et de retourner les disques pour gagner le nombre de points indiqués tout en évitant d'être touché.
- Si un participant est touché, il doit immédiatement retourner de son côté.
- Quand un participant a un pied dans un cerceau, il est hors de danger et ne peut pas être touché. Les chasseurs doivent rester en dehors des cerceaux.
- Les participants ne peuvent retourner qu'un disque à la fois, après quoi ils retournent de leur côté de la zone d'activité. Une fois qu'ils ont regagné leur côté, ils peuvent retourner en terrain adverse.
- Les groupes travaillent de concert pour obtenir le plus de points possible. Recommencer l'activité si un groupe arrive à retourner tous les disques.
- L'animateur pose des questions ouvertes pour aider les participants à peaufiner leurs habiletés motrices et habiletés tactiques au cours de l'activité. Exemples : Expliquez quel est le moment optimal pour envahir le territoire de l'autre groupe et pourquoi. Comment pouvez-vous travailler en groupe pour réussir à retourner tous les disques? Expliquez une stratégie qu'on peut utiliser pour éviter d'être touché par un membre du





Adaptations

Les participants peuvent trouver eux-mêmes des façons de rendre l'activité plus facile ou plus difficile, pour qu'elle soit plus amusante et pour atteindre un niveau de défi adéquat.

Pour la rendre plus facile, les participants peuvent :

- augmenter le nombre de disques et de cerceaux.
- désigner 1 participant par groupe pour être le « guérisseur » qui peut remettre les disques à l'envers pour retirer des points au groupe adverse.
- donner aux chasseurs un objet, comme une nouille de piscine, avec lequel toucher les participants.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- diminuer le nombre de disques et de cerceaux.
- assigner le rôle de chasseur (défenseurs) ou de coureur/retourneur (attaque) aux groupes.
- ajoutez des défis que les participants doivent relever avant de retourner un disque (p. ex., effectuer un exercice physique, toucher deux cerceaux ou faire un tour de cerceau en courant).

Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies suivantes pour aider les participants à envahir le territoire de l'autre groupe et éviter d'être touché. Notez : cette liste n'est pas exhaustive et d'autres occasions d'apprentissage peuvent se présenter.

Habiletés motrices et concepts liés au mouvement

- Conscience de l'espace : Se déplacer de façon appropriée dans différentes directions et en suivant certains trajets pour réussir à ce jeu de territoire (p. ex., savoir se déplacer de manière efficace seul ou en groupe pour envahir le territoire du groupe adverse).

Habiletés tactiques

- Appliquer des habiletés et des stratégies pour éviter d'être touché ou pour toucher les adversaires (p. ex., se déplacer rapidement pour éviter de se faire toucher. Regarder où se trouve le chasseur pour décider du moment optimal pour retourner un disque).
- Créer et appliquer des tactiques pour envahir le territoire du groupe adverse et gagner des points (p. ex., travailler avec certains coéquipiers pour distraire les adversaires afin que d'autres coéquipiers puissent envahir leur territoire).

Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



Directives canadiennes en matière d'activité physique

